

Млад
шая
дошко
льная
группа

МОУ "Анишинская средняя школа имени Героя Советского Союза А.С.
Гостева"

Утверждено
МОУ
"Анишинская
СШ имени Героя
Советского
Союза А.С.
Гостева"
Л.Г. Афолина



Дата 28.07.2025

ДЕНЬ 1							
Наименование блюда		Пищевые вещества					
Завтрак		Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность, ккал	№ ТК
Каша вязкая молочная овсяная	г	150	6,16	6,66	23,3000	177,33	212
Кофейный напиток с молоком	г	180	2,52	2,2500	12,2400	79,2,000	465
Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
Сок мультифруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого завтрак:		570	16,58	18,11	65,74	412,33	
Обед							
Салат витаминный	г	30	0,36	1,5	1,65	22	2
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	180	5,49	5,832	9,54	114,3000	134
Котлеты рыбные	г	70	9,1	1,1200	7,000	164,4300	307
Рис отварной	г	120	2,95	4,87	27,048	163,68	414
Компот из кураги	г	180	0,5400	0,000	8,7300	32,4000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	630	21,92	14,26	74,45	603,51	
Полдник							
Компот из сухофруктов	г	200	0,6	0	20,1	84	495
Омлет натуральный	г	150	13	20	3,2	246	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого за полдник:	г	370	15,1	20,58	33,58	382,4	
Итого за день:	г	1570	55,08	52,95	173,77	1398,24	

